****

**Приложение II.5**

**Министерство образования и науки Республики**

**Северная Осетия – Алания**

**Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение**

**«Владикавказский многопрофильный техникум имени кавалера ордена Красной Звезды Георгия Калоева»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Принята на заседании методкомиссии**  **Протокол №\_\_\_ от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2020 г.**  **Председатель комиссии \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** | **УТВЕРЖДАЮ**  **Директор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.С.Цаголов**  **«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2020 г.** |
|  |  |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММа УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФК.01. Физическая культура**

**Профессия:**

**«23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей»**

**(срок обучения 2 года 10 месяцев)**

**г. Владикавказ, 2020 г.**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе примерной программы, зарегистрированной в государственном реестре примерных основных образовательных программ 31.05.2017 г. под номером 23.01.17-170531 и Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии **23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей**, входящей в состав укрупненной группы профессий **23.00.00 Техника и технология наземного транспорта.**

**Организация - разработчик**:

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Владикавказский многопрофильный техникум имени кавалера ордена Красной Звезды Георгия Калоева» г. Владикавказа РСО – Алания.

**Разработчики:**

Мамиев Алан Аузбиевич, преподаватель ГБПОУ ВМТ им. Г. Калоева г. Владикавказа РСО - Алания

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **4** |
| **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **5** |
| **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **9** |
| **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **10** |

1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.01. Физическая культура**
   1. **Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является обязательной частью общепрофессионального цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей.

Учебная дисциплина «Физическая культура» наряду с учебными дисциплинами общепрофессионального цикла обеспечивает формирование общих и профессиональных компетенций для дальнейшего освоения профессиональных модулей.

**1.2. Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Код ПК, ОК** | **Умения** | **Знания** |
| ОК 08 | Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;  применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;  пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии | Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  основы здорового образа жизни;  условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии;  средства профилактики перенапряжения |

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| **Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем** | 40 |
| **Самостоятельная работа *(не более 20%)***  *Определяется при формировании рабочей программы* | \* |
| **Объем образовательной программы** | 40 |
| в том числе: | |
| Теоретическое обучение | 5 |
| Лабораторные занятия (если предусмотрено) | \* |
| Практические занятия (если предусмотрено) | 34 |
| курсовая работа (проект) (если предусмотрено) | \* |
| Контрольная работа | \* |
| *Самостоятельная работа* | \* |
| **Промежуточная аттестация** | **1** |

* 1. **тематический план и содержание учебной дисциплины ФК.01 Физическая культура**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся** | | | **Объем часов** | **Коды компетенций ,формированию которых способствует элемент программы** |
| 1 | 2 | | | 3 | 4 |
| **Тема 1.1.**  Общие сведения о значении физической культуры в профессиональной деятельности | **Содержание учебного материала** | | | **5** |  |
| 1. | **Значение физической культуры в профессиональной деятельности.** Взаимосвязь физической культуры и получаемой профессии | | 1 | ОК 08 |
| 2. | **Характеристика и классификация упражнений с профессиональной направленностью.** Физические упражнения, направленные на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков. Понятия о теории тестов и оценок физической подготовленности | | 1 |
| 3. | **Практическая работа** «Выполнение упражнений на развитие ловкости» | | 1 |
| 4. | **Формы, методы и условия, способствующие совершенствованию психофизиологических функций организма.** Формы и методы совершенствования психофизиологических функций организма необходимых для успешного освоения профессии Мастер отделочных строительных работ. Применение приемов самоконтроля: пульс, ЧСС, внешние признаки утомляемости при выполнении физических упражнений | | 1 |
| 5. | **Практическая работа** «Выполнение упражнений на развитие устойчивости при выполнении работ на высоте и узкой опоре» | | 1 |
| **Тема 1.2.**  Основы здорового образа жизни | **Содержание учебного материала** | | | **3** |  |
| 1. | | **Психическое здоровье и спорт.** Сохранение психического здоровья средствами физической культуры. Комплекс упражнений для снятия психоэмоционального напряжения. | 1 | ОК 08 |
| 2. | | **Практическая работа** «Упражнения на развитие выносливости» | 1 |
| 3. | | **Практическая работа** «Воспитание устойчивости организма к воздействиям неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда». | 1 |
| **Тема 1.3.**  Физкультурно-оздоровительные мероприятия для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | **Содержание учебного материала** | | | **31** |  |
| 1. | | **Применение общих и профессиональных компетенций для достижения жизненных и профессиональных целей.** Упражнения, способствующие развитию группы мышц, участвующих в выполнении профессиональных навыков. | 1 | ОК 08 |
| 2. | | **Практическая работа** «Кросс по пересеченной местности» | 1 | ОК 08 |
| 3. | | **Практическая работа** «Бег на 150 м в заданное время» | 1 |
| 4. | | **Практическая работа** «Прыжки в длину способом «согнув ноги»» | 1 |
| 5. | | **Практическая работа** «Метание гранаты в цель» | 1 |
| 6. | | **Практическая работа** «Метание гранаты на дальность» | 1 |
| 7. | | **Практическая работа** «Челночный бег 3х10» | 1 |
| 8. | | **Практическая работа** «Прыжки на различные отрезки длинны» | 1 |
| 9. | | **Практическая работа** «Выполнение максимального количества элементарных движений» | 1 |
| 10. | | **Практическая работа** «Выполнение комплекса упражнений на развитие быстроты движений» | 1 |
| 11. | | **Практическая работа** «Развитие скоростно - силовых качеств» | 1 |
| 12. | | **Практическая работа** «Развитие координации» | 1 |
| 13. | | **Практическая работа** «Выполнение комплекса упражнений на развитие мышц ног» | 1 |
| 14. | | **Практическая работа** «Упражнения на снарядах» | 1 |
| 15. | | **Практическая работа** «Профилактика сколиоза» | 1 |
| 16. | | **Практическая работа** «Развитие гибкости» | 1 |
| 17. | | **Практическая работа** «Прыжки с гимнастической скакалкой за заданное время» | 1 |
| 18. | | **Практическая работа** «Ходьба по гимнастическому бревну» | 1 |
| 19. | | **Практическая работа** «Развитие силы рук» | 1 |
| 20. | | **Практическая работа** «Упражнения с гантелями» | 1 |
| 21. | | **Практическая работа** «Упражнения на гимнастической скамейке» | 1 |
| 22. | | **Практическая работа** «Акробатические упражнения» | 1 |
| 23. | | **Практическая работа** «Упражнения в балансировании» | 1 |
| 24. | | **Практическая работа** «Упражнения на гимнастической стенке» | 1 |
| 25. | | **Практическая работа** «Преодоление полосы препятствий» | 1 |
| 26. | | **Практическая работа** «Выполнение упражнений на развитие быстроты движений и реакции» | 1 |
| 27. | | **Практическая работа** «Выполнение упражнений на развитие быстроты реакции» | 1 |
| 28. | | **Практическая работа** «Выполнение упражнений на развитие частоты движений» | 1 |
|  | 29. | | **Практическая работа** «Броски мяча в корзину с различных расстояний» | 1 |  |
| 30 | | **Практическая работа**«Развитие ловкости» | 1 |  |
| 31. | | Практическая работа «Выполнение комплекса упражнений на развитие мелкой моторики» | 1 |  |
| **Промежуточная аттестация** | **Дифференцированный зачет** | | | **1** |  |
|  | Всего: | | | **40** |  |

1. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
   1. **Образовательная организация для реализации учебной дисциплины "Физическая культура"** должна располагать спортивной инфраструктурой, обеспечивающей проведение всех видов практических занятий, предусмотренных учебным планом.

**3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе.

* + 1. **Печатные издания**

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред.проф. образования. — М., 2018.

* + 1. **Электронные издания**

Физическая культура: учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – М.: КНОРУС, 2016 – 256 с. (Среднее профессиональное образование)/

**4. Контроль и оценка результатов освоения УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты обучения** | **Критерии оценки** | **Методы оценки** |
| **Умения:**  Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;  применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;  пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии | * выполнение упражнений, способствующих развитию группы мышц, участвующих в трудовой деятельности; * сохранение и укрепление здоровья посредством использования средств физической культуры; * поддержание уровня физической подготовленности для успешной реализации профессиональной деятельности | Оценка результатов выполнения практических заданий |
| **Знания:**  Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  основы здорового образа жизни;  условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии;  средства профилактики перенапряжения | * перечисление физических упражнений, направленных на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков; * перечисление критериев здоровья человека; * характеристика неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда; * перечисление форм и методов совершенствования психофизиологических функций организма необходимых для успешного освоения профессии; * представление о взаимосвязи физической культуры и получаемой профессии; * представление о профессиональных заболеваниях; * представление о медико-гигиенических средствах восстановления организма | Тестирование |